



Jueves 17 de abril del 2025

Director: Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00

MOMENTOS DE TERROR SE VIVIERON EN LURÍN



- Estallido en almacén dañó varias viviendas y también hay 16 personas afectadas.
- Desastre dejó cuantiosas pérdidas y la gente tuvo que salir de sus casas para protegerse. PÁGINA 2

DESTRUCCIÓN Y HERIDOS POR EXPLOSIÓN



- Detienen a banda con armas de fuego, municiones y explosivos. PÁG. 3

CAEN LOS GATILLEROS



"ES UN COBARDE"

- Padre de Darinka dice que Farfán miente y aclara que su hija no está sola. PÁG. 8

EXPLOSIÓN EN ALMACÉN AFECTÓ CASAS ALEDAÑAS Y NEGOCIOS

Terror en Lurín

✚ Onda expansiva llegó hasta puente Conchán.
✚ Daños materiales ascienden a 100 mil soles y se reportaron heridos.


HUBIERON VARIAS EXPLOSIONES.

Luis Aguilar / Carlos Lara

Un dantesco incendio, a causa de una explosión en un almacén en el kilómetro 35 de la Antigua Panamericana Sur, se registró ayer por la mañana en Lurín.

El siniestro, que fue calificado con código 4, se habría desencadenado por la explosión de dos tanques de gas, que no solo afectó a decenas de casas aledañas, sino también a colegios y locales comerciales en los alrededores.

El lugar donde sucedió la explosión es un taller de confección y almacén de EPPS, donde habían productos inflamables para empresas mineras, químicos. La onda expansiva se sintió hasta el puente Conchán.

Se reportaron pérdidas por unos 100 mil soles debido a la magnitud del siniestro. Afortunadamente, los empleados de dicha empresa se resguardaron instantes después de que sucediera el incidente.

Más de 20 unidades del Cuerpo General de Bomberos llegaron al lugar del siniestro para controlar la emergencia que ocasionó daños en decenas de hogares, colegios y comercios que se encontraban cerca de la zona del incidente.


MUCHAS VIVIENDAS QUEDARON AFECTADAS.

Sedapal, por otro lado, envió un camión cisterna con agua para apoyar en las labores de los bomberos, así como la habilitación de hidrantes cercanos como puntos de abastecimiento de agua.

Como medida de seguridad, los escolares de los planteles que están cerca al lugar del incendio fueron evacuados. Se trata de los colegios I.E. 6008 José Antonio Dapelo y 6031 Santa María.

16 HERIDOS

El Ministerio de Salud informó que 16 personas resultaron heridas, de las cuales 13 fueron trasladadas al Centro Materno Infantil (CMI) de Lurín y tres al Hospital de Emergencias de Villa El Salvador (HEVES).

HALLAN CELULAR EN PENAL DE CHALLAPALCA

Burlan seguridad


OTRO HALLAZGO EN EL PENAL DE MÁXIMA SEGURIDAD.

TACNA. El colmo. Efectivos de la Policía Nacional hallaron un celular y un par de audífonos durante una requisa en el penal de máxima seguridad de Challapalca.

El operativo se realizó en el pabellón 3, alero A, celda 3 del penal ubicado a más de 4.000 metros sobre el nivel del mar. Dichos objetos pertenecen al interno José Luis Lumbreras Huamán, condenado por homicidio calificado.

El hallazgo se suma a una serie de objetos tecnológicos descubiertos recientemente en el penal, lo que encendió las alertas sobre posibles vulneraciones al régimen de seguridad interna. Hace poco, la Policía encontró una antena de internet satelital instalada en uno de los techos del penal. (C.I.P.)

CONMOCIÓN EN CHORRILLOS

Madre asesina a su bebé


ENTRÓ EN CONTRADICCIONES.

Una mujer fue acusada de asesinar a su bebé de solo seis meses, hecho que causó conmoción en el asentamiento Vista Alegre, en Chorrillos. El trágico suceso ocurrió la noche del martes y la presunta autora, Zulema Roldán Rosales (26), fue detenida por la Policía.

En el primer interrogatorio, la madre habría entrado en contradicciones al intentar explicar los hechos. Debido a ello, fue retenida en la comisaría y luego trasladada a la Dirincri. (Valeria Tosso)

el Popular
Jueves 17 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.875
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

USABAN MOTOS, ARMAS Y CELULARES PARA EJECUTAR SUS ACTOS DELICTIVOS

Policía desarticula banda Los Gatilleros de Ancón

✚ En inmuebles se hallaron armas de fuego, municiones y explosivos.



GAVILLA SE DEDICABA A LA EXTORSIÓN, ENTRE OTROS DELITOS.

En un operativo liderado por la Fiscalía Provincial Corporativa Especializada contra la Criminalidad Organizada de Lima Noroeste-Equipo 3 fueron detenidos, de forma preliminar, cuatro presuntos miembros de la banda criminal Los Gatilleros de Ancón.

Los detenidos son investigados por los presuntos delitos de robo agravado, extorsión, homicidio en grado de tentativa, entre otros, en perjuicio de comercios y personas naturales.

Las capturas se realizaron luego de un operativo fiscal que incluyó el allanamiento con descerraje e incautación de bienes en seis inmuebles vinculados a los imputados.

El fiscal provincial Edwin Velásquez Velasco informó que esta presunta organización criminal operaría mediante el uso de vehículos motorizados, armas de fuego y celulares, herramientas que empleaban para concretar sus hechos delictivos.

Durante las diligencias, las autoridades incautaron diversas evidencias, como armas de fuego de largo alcance, chalecos antibalas, municiones, artefactos explosivos y teléfonos celulares. Algunos de estos objetos fueron hallados en una vivienda contigua a un colegio, lo que generó preocupación en los agentes fiscales.

Las investigaciones continúan para determinar si existen más implicados y si los detenidos están relacionados con otros delitos en Lima Norte.



Peligrosos

Según la hipótesis fiscal, esta banda habría operado desde 2024, ejecutando diversos hechos delictivos como extorsión, sicariato y robo agravado.

POR NEGARSE A DEFENDER A DELINCUENTE

Asesinan a abogado


CRIMEN FUE EN SMP.

El popular abogado de TikTok, Edwin Quichua Pérez, de 43 años, fue asesinado la madrugada del miércoles 16 de abril, frente a su vivienda en la Cooperativa de Vivienda San Juan de Salinas en San Martín de Porres, mientras intentaba guardar su camioneta.

El crimen fue en presencia del hijo de la víctima, un menor de siete años.

Por el momento se desconoce el móvil del crimen. Sin embargo, la familia informó que días antes, el abogado habría recibido el mensaje de un extranjero que le solicitaba asumir su defensa en un caso de presunta extorsión. Quichua se habría negado, por lo que no se descarta un posible vínculo con el asesinato. (Silvana Quiñónez)

EN CORTO



POLICÍA HERIDO POR CHOQUE EN BARRANCO

Un efectivo de la Policía resultó herido luego de impactar su moto contra un vehículo particular a la altura de las estaciones Bulevar y Estadio Unión en Barranco. El agente fue auxiliado por paramédicos del distrito y personal del SAMU.

El chofer de la camioneta AZF-035 negó haber ser el causante del accidente por haberse pasado la luz roja del semáforo.



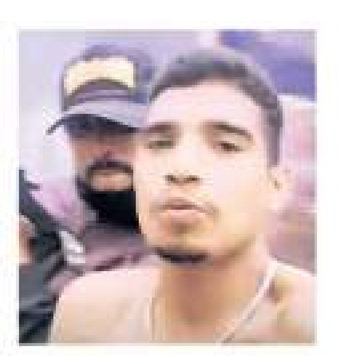
CAÍDA DE GRÚA EN OBRA DEJA UN MUERTO

Parte de una grúa colapsó en una obra de construcción, en la cuadra cuatro de la av. Cuba en Jesús María, dejando un muerto y un herido de gravedad. El fallecido es Jhonny Nimrod Lazo Gonzales, trabajador de seguridad responsable de la obra. El pesado elemento sigue en el lugar donde cayó y la obra fue clausurada.


SE LE ENCONTRÓ NARCÓTICOS.

MICROCOMERCIALIZADOR DE DROGAS FUE DETENIDO

"El Zar" veía videos para evitar ser capturado



Un sujeto conocido como "El Zar" y también "El Muelas", quien era investigado por presunta microcomercialización de drogas, fue capturado por agentes del Escuadrón Verde del Callao.

En la intervención se le incautó más de un kilo y medio de marihuana y 36 envoltorios de pasta básica de cocaína listos para su distribución.

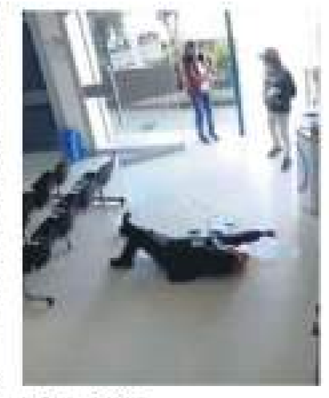
Se supo que el detenido mientras preparaba la droga veía videos de operativos policiales para "aprender estrategias" y de esa manera evitar ser capturado.

"Si me meto, pero yo trabajo. Nunca he caído por droga", dijo "El Zar" ante la Policía para evitar su responsabilidad por sus fechorías.

Además del delito de tráfico ilícito de drogas, "El Zar" registra una denuncia previa por hurto agravado en 2024.

ROBARON EN SEDE DE SUNASS EN HUANCAYO

Liberan a delincuentes


LADRONES LIBRES.

HUANCAYO. Increíble. Pese a las evidencias, el Poder Judicial ordenó la liberación de tres ladrones que ingresaron al local de la Superintendencia Nacional de Servicios de Saneamiento (Sunass), en el distrito de El Tambo en Huancayo, donde redujeron al guardián, le arrebataron su revólver y se llevaron dos laptops, luego de agredir al personal.

Jorge Luis Núñez Salgado y Jesús Brandy Cunyas Poma (21) fueron capturados por la Policía, pero posteriormente liberados. El juez declaró infundado el pedido fiscal, alegando que los elementos de convicción presentados no eran suficientes.

FUE TRASLADADO EN LA MADRUGADA A PENAL DE ATE

Humala ya está en Barbadillo

✚ Ex mandatario ocupa la celda en la que estuvo Alberto Fujimori.

El ex presidente Ollanta Humala ya se encuentra internado en el penal de Barbadillo en Ate, donde cumplirá la condena de 15 años de prisión dictada en primera instancia por el Poder Judicial, tras ser hallado culpable del delito de lavado de activos. La sentencia señala que los aportes recibidos por el Partido Nacionalista para las campañas de 2006 y 2011 provinieron de fuentes ilícitas, como el Gobierno de Venezuela y la constructora brasileña Odebrecht.

El ex mandatario ingresó al penal de Barbadillo en Ate, la madrugada de ayer a las 3:00 a.m. No es la primera vez que Humala ingresa al penal de Barbadillo. Durante la investigación por los aportes ilícitos al Partido Nacionalista, el ex mandatario ya había cumplido prisión preventiva en este centro penitenciario.

Según confirmó a la prensa el jefe del INPE, Javier Llaque, Humala ocupará la misma celda que fue ocupada por Alberto Fujimori. "Sí, es la que le pertenecía. Estaba vacía", expresó.

Agregó que el líder del Partido Nacionalista fue instalado de manera similar a los demás internos del recinto.

"El ex presidente ya está ubicado en su dormitorio y tiene acceso a su zona de visitas, tal como está previsto para todos los que se encuentran en este centro", manifestó.



HUMALA YA ESTUVO ANTES EN EL PENAL DE BARBADILLO.

Vecino de Castillo y Toledo

En el penal de Barbadillo también se encuentran recluidos los ex mandatarios Alejandro Toledo, sentenciado por el caso Interoceánica, y Pedro Castillo, procesado por su fallido intento de golpe de Estado.

SU PADRE NO LO VISITARÁ

Isaac Humala, padre del ex mandatario, dijo que no lo visitará en el penal de Barbadillo porque no indultó a su hermano Antauro.

"Pensándolo bien, no debo ir porque no puedo tomar un café con un hijo que, estando en el gobierno, tuvo en tortura a su hermano", declaró a 24 Horas.

El patriarca de los Humala reveló que Alan García, cerca del final de su mandato le propuso a Ollanta indultar a su hermano Antauro, pero el líder del Partido Nacionalista se negó. "Le dijo mira Ollanta, si tú quieres lo indulto y me voy", recordó.



CANCILLER DEBERÁ DAR EXPLICACIONES ANTE EL CONGRESO.

POR ASILO DE HEREDIA EN BRASIL

Impulsa interpelación a canciller Schialer

El congresista Juan Burgos, presidente de la Comisión de Fiscalización, impulsó la recolección de firmas para interpelar al canciller Elmer Schialer por el asilo diplomático a Nadine Heredia en Brasil.

El legislador busca esclarecer las razones por las que se otorgó un salvoconducto a la condenada ex primera dama.

La interpelación cuenta con nueve preguntas, todas relacionadas con el caso de Heredia, desde los funcionamientos que emplea la Cancillería hasta el acuerdo de la Convención de Caracas (1954) firmado por Perú y Brasil, argumento central para que el gobierno de Dina Boluarte otorgue el salvoconducto a Heredia, quien se asiló en la Embajada de Brasil en Lima.

SON TRES EX PRESIDENTES CONDENADOS

Inquilinos de prisión



HUMALA PURGARÁ CONDENA IGUAL QUE FUJIMORI Y TOLEDO.

Desde el retorno a la democracia en 1980, ya son tres los ex presidentes del Perú condenados a prisión.

El último ex mandatario que purgará condena es Ollanta Humala, quien junto con su esposa Nadine Heredia, fue condenado a 15 años por el delito de lavado de activos.

El primer ex presidente condenado fue Alberto Fujimori, quien en 2007 recibió una pena de 25 años de prisión por violaciones a los derechos humanos. Pero fue liberado en diciembre de 2023 por decisión del Tribunal Constitucional, debido a su mal estado de salud.

Y en 2024, Alejandro Toledo fue sentenciado a 20 años y seis meses de prisión por los delitos de colusión y lavado de activos, relacionados con el caso Lava Jato.

EX PRIMERA DAMA YA SE ENCUENTRA EN BRASIL.

CRITICAN ASILO EXPRÉS A NADINE HEREDIA

Un mal precedente

El asilo diplomático otorgado a Nadine Heredia deja un precedente para que altos funcionarios, investigados por corrupción, soliciten este beneficio para evadir la justicia, explicó el ex congresista y abogado, Carlos Torres Caro.

El letrado calificó de exprés el asilo otorgado por Brasil y criticó a la presidenta Dina Boluarte por tomar una "decisión inmediata" y sin esperar el pronunciamiento de los órganos pertinentes de Brasil.

Nadine Heredia ya se encuentra en Brasil, luego de que en horas de la madrugada, partiera en un vuelo oficial enviado por el gobierno brasileño, confirmó su abogado Julio Espinoza. Ex primera dama viajó acompañada de su hijo de 15 años.

ACCIDENTE CAUSÓ EL CIERRE TEMPORAL DE LA ESTACIÓN BALTA

Automóvil invade ruta del Metropolitano y choca

✚ Un usuario del Metropolitano resultó afectado.



CAUSA DEL PRIMER ACCIDENTE AÚN ES DESCONOCIDA.

BARRANCO. ¡Imprudencia vehicular! Un automóvil particular invadió la vía exclusiva del Metropolitano y chocó frontalmente con un bus en Barranco, cerca de la estación Balta. El accidente, ocurrido la mañana del miércoles 16 de abril, causó el cierre temporal de la estación y afectó el servicio, que se reestableció poco después.

La Autoridad de Transporte Urbano (ATU) informó que un usuario del Metropolitano resultó afectado y recibió atención médica. Para no interrumpir el servicio, los buses continuaron por la vía mixta mientras la estación Balta permaneció cerrada. Poco después, otro accidente ocurrió en la misma vía exclusiva, entre las estaciones Bulevar y Estadio Unión, donde un automóvil y una moto se estrellaron. Esto provocó demoras de diez minutos en ambos sentidos del servicio de transporte.



Servicio restablecido

La ATU informó que gracias al apoyo de la Policía Nacional y los bomberos, la vía exclusiva del Metropolitano fue liberada y los buses retomaron su circulación con normalidad.

ACCIDENTE DEJÓ UN TRABAJADOR MUERTO

Obra quedó paralizada



MEDIDA FUE TOMADA POR EL MUNICIPIO.

Una parte de una grúa colapsó en el cruce del jirón Francisco de Zela y la av. Cuba en Jesús María, causando la muerte de Jhonny Nimrod Lazo Gonzales, trabajador de seguridad. Ante ello, la municipalidad ordenó la paralización inmediata de la obra de construcción. Igualmente, el Grupo Inmobiliario Albamar, responsable del proyecto, emitió un comunicado comprometiéndose a colaborar con las investigaciones para esclarecer los hechos y hallar a los responsables de la tragedia. El Ministerio de Salud informó que el herido fue trasladado a la clínica San Felipe por el SAMU. Además, se desplegaron dos ambulancias en la zona para atender cualquier emergencia.

EN CORTO

DNI ELECTRÓNICO 3.0 CON CHIP CRIPTOGRÁFICO

El nuevo DNI electrónico 3.0, disponible desde este 16 de abril, contará con un chip criptográfico y 64 elementos de seguridad para proteger los datos personales de los ciudadanos. Este documento incluye medidas avanzadas como textos microscópicos, un sello con el símbolo del Inti Raymi y un código QR único para verificar su autenticidad. El costo será de 41 soles, el mismo que el DNI actual, y el trámite podrá completarse en oficinas del Reniec tras pago previo.

RESIDENTES DE LURIGANCHO-CHOSICA

Piden reparación de puente provisional



AUTORIDADES LOCALES COORDINAN CON EMAPE LAS MEJORAS DEL PUENTE.

Los vecinos de Lurigancho-Chosica protestaron para exigir la reparación del puente Tumi, cerrado desde marzo por graves daños estructurales. Denuncian que ahora deben caminar tramos más largos para llegar a Jicamarca. El puente, usado por peatones y vehículos, fue clausurado tras detectarse una rotura en la viga transversal. La estructura metálica presenta grietas visibles que ponen en riesgo a la población. Autoridades locales coordinaron con Emape para iniciar las reparaciones, pero advierten que tomará semanas. Piden que la municipalidad de Lima construya un nuevo puente, pues no se reemplazó en ocho años.

CON EL FIN DE QUE ABANDONEN ESTADOS UNIDOS DE MANERA PACÍFICA

Trump ofrece dinero a migrantes indocumentados

✚ Organizaciones de derechos humanos expresaron su preocupación.



GOBIERNO DE TRUMP LLEVÓ A CABO LA MAYOR DEPORTACIÓN DE MIGRANTES EN LA HISTORIA DE EE.UU.

WASHINGTON. El presidente Donald Trump anunció que evalúa un programa para incentivar la salida voluntaria de inmigrantes indocumentados en EE.UU., ofreciendo dinero y pasajes de avión. Afirmó que trabajarán con quienes deseen regresar legalmente en el futuro.

Desde que asumió el cargo, Trump impulsó una política migratoria estricta, reforzando la seguridad en la frontera con México y aumentando deportaciones. Su objetivo fue ejecutar la mayor expulsión de indocumentados en la historia del país. Una de las medidas más controvertidas fue el traslado de más de 200 migrantes, en su mayoría venezolanos sin antecedentes penales, a una cárcel en El Salvador. Para justificarlo, el Gobierno usó una antigua ley, que generó demandas por parte de organizaciones de DD.HH.



Una medida cuestionable

Las críticas apuntan a que estas políticas podrían violar derechos fundamentales y fomentar la discriminación hacia los inmigrantes.

TRAS ASESINAR A SU HIJA Y ESPOSA EMBARAZADA

Condenado a la horca



CRIMEN OCURRIÓ HACE NUEVE AÑOS.

SINGAPUR. Las autoridades de Singapur ejecutaron a Teo Ghim Heng, de 49 años, por el asesinato ocurrido en 2017, estrangulando a su esposa embarazada y a su hija de 4 años, y luego quemar sus cadáveres.

El hombre fue ahorcado este miércoles en la prisión de Changi. Teo fue declarado culpable en 2020, tras alegar que sufría depresión en ese momento, pero el tribunal no aceptó esta defensa.

El gobierno de Singapur continúa aplicando la pena de muerte para delitos graves como el asesinato y el tráfico de drogas, pese a las críticas constantes por parte de la ONU y de organizaciones de derechos humanos que exigen su abolición inmediata.

YAHAIRA PLASENCIA

“NO TENGO NADA CONTRA DANIELA DARCOURT”

✚ Admitió que eran rivales musicales años atrás, pero ahora le desea lo mejor. ✚ Se saludan y hasta graban juntas una promoción para radio.

INSTAGRAM



DESCARTA RIVALIDAD CON SU COLEGA.

Yahaira Plasencia sacó bandera blanca para hablar de Daniela Darcourt, descartando así rivalidad con su colega de canto. Eso sí, no negó que antes eran rivales musicales, pero eso pertence al pasado, aseguró la cantante.

“Hay mucha cordialidad con Daniela, todo está muy bien, no hay nada en contra de ella. Al contrario, donde nos vemos nos saludamos con mucha cordialidad, mucho respeto. De mi parte siempre va a tener buenos deseos, siempre le desearé todo lo mejor. Todo bien con Daniela. Yo lo he dicho en un momento, ella también lo ha dicho, hay cordialidad, hay respeto que creo es súper importante”, refirió.

La prueba de que se llevarían bien, es que hace unos días grabaron juntas un video para radio Panamericana, donde también estuvieron otras agrupaciones.

SÍ HUBO RIVALIDAD

La ex pareja de Jefferson Farfán aclaró que años atrás, cuando ambas buscaban un lugar en el mundo del espectáculo, eran rivales, pero eso ya forma parte del pasado.

“(Rivalidad) pasó eso hace muchos años, ahí se quedó con ese chip. ¿Si fue porque cantábamos salsa? Sí, creo que por eso piensan que hay rivalidad. Daniela y yo tenemos estilos completamente distintos. Cada una tiene su público, pero lo más importante es que ambas somos peruanas y nos gusta la música”, comentó la salsera al programa Splash!, que conduce Giovanna Valcárcel. ▲

Salsera hizo mea culpa

La salsera se lleva bien ahora con los medios, a diferencia de años atrás. Según ella, no había nadie que la guíe: “Ahora entiendo cómo se maneja esto, para mí era complicado todo, hace ocho años salí a ser mediática, pido disculpas a los medios”.

GIGI MITRE

"JEFFERSON FARFÁN NO ES UN BUEN PARTIDO"

✚ Le dice a mujeres que no todo es dinero en la vida.



Gigi Mitre no tuvo reparos en criticar a las mujeres que ven en Jefferson Farfán un buen partido, la conductora de Amor y fuego aseguró que el ex delantero siempre terminó mal con sus parejas y eso hablaría mal de él.

"Farfán no es un buen partido por más que pueda tener dinero, no. Ya lo ha demostrado, quiéranse un poquito más chicas. Farfán ha tenido problemas con todas sus mujeres, con todas. Son chicas mayores de edad y saben lo que están haciendo, es un tema de autoestima y valor propio", comentó.

Esa crítica también cayó a Darinka Ramírez, por ilusionarse con la Foquita a sabiendas de sus accidentadas relaciones sentimentales.

"Las chicas deben tener cuidado con quienes tenemos familia, de quien nos embarazamos. Nos puede deslumbrar que la otra parte tenga dinero y nos pueda resolver la vida, para la hija, pero luego llegan las faltas de respeto", refirió. (M.P.)

CARLOS OJEDA

LANZA NUEVO SINGLE

✚ Trata sobre la desigualdad social en su tema.

Carlos Ojeda presenta *El muro de la vergüenza* como su nuevo musical, centrado en denunciar desigualdades que aún persisten en el país. Con su pluma directa, el artista reta al oyente a cuestionar prejuicios y reflexionar sobre las injusticias que enfrentan comunidades obreras y proletarias.



MÚSICO PERUANO.

En esta composición, el cantautor señala al racismo y al clasismo como muros invisibles que impiden el crecimiento colectivo.

El músico anunció que para su nuevo videoclip piensa juntar a Susy Díaz y Melcochita. (M.P.)

PAPÁ DE DARINKA RAMÍREZ

"ES UN COBARDE, MI HIJA NO ESTÁ SOLA"





✚ Manuel Ramírez llama mentiroso a Jefferson Farfán por llevarle falsas promesas a su hija.

✚ Jamás le dijo que no tenía nada con modelo chalaca.

Mario Palacios O.

El padre de Darinka Ramírez sacó el fresco a Jefferson Farfán.

Aclaró que el ex deportista habló con él y su esposa para llevarse a su hija de su casa para la comodidad de ella y su bebé. Recalcó que jamás le dijo que ya no tenía ninguna relación con la joven madre.

"Nos dijo que se llevaría a mi hija y a mi nieta para que estuvieran más cómodas, pero jamás dijo que no quería tener relación con Darinka. Le dijo a ella y a nosotros que lo hacía por el bienestar de la bebé. Si en verdad lo hubiera hecho por su bienestar, entonces no hubiese mentido. Le pediría que me mire a los ojos y me diga en mi cara que lo que me dijo no era verdad", expresó Manuel Ramírez, indignado.

De saber cuáles eran las intenciones de la Foquita, jamás hubiera dejado que se llevara a su hija: "Cualquier padre no aceptaría que un hombre venga y le diga me voy a llevar a tu hija y a tu nieta a un lugar para que estén más cómodas, pero me las voy a llevar porque no tengo relación con tu hija".

Sí tenían relaciones

Al padre de Darinka le molestaba que Farfán llegara a su casa en el Callao a altas horas de la noche, y se iba de madrugada a fines del 2022 hasta marzo del 2023. "Si esas veces que iba en ocasiones iba por la bebé, en otras teníamos intimidad", dijo la ex pareja.

DARINKA NO ESTÁ SOLA

El padre de Darinka, desilusionado por el proceder de Farfán, le aclaró al ex pelotero que su hija no está sola y no permitirá que nunca más le falte el respeto. "A mí me hubiera gustado estar en ese momento en el día que él le faltó el respeto, me hubiera gustado estar ahí a ver si lo hacía porque para mí es un ser cobarde, él cree que está sola mi hija. Mi hija no está sola, mi hija nos tiene a nosotros", aclaró a Magaly TV, la firme.

Ahí no quedó todo, refirió que todo lo hablado con la Foquita en su casa lo tiene grabado, porque por seguridad tiene cámaras en la sala de su domicilio.



"Som... una fam... constitu... se le cay... careta a... señor... Manu... Ramír...

LA MACKYNA

"PATRICIO ES UN PAYASO"

✚ Lo cuestiona por ir a su barrio en El Agustino para ganar seguidores en kick.

El cómico destruyó a Patricio Parodi, asegurando que está desesperado por ganar seguidores para su plataforma kick y por eso fue hasta El Agustino en un reto de comida callejera. El fortachón calificó de oportunista al ex chico reality.

"Yo soy del barrio El Pino, tengo más barrio que él y demás chicos stremears. Patricio es lápiz, es un payaso más. ¿Cuándo ha ido a un barrio? ¿Cuándo ha preparado anticuchos o rachi? Está desesperado para conseguir seguidores para su nueva plataforma y facturar, no le interesa la gente humilde", refirió.

El participante de La casa de la comedia, lamentó que chicos reality apuesten por las redes sociales mostrando licor y cosificando a las mujeres. "Estoy en contra del contenido donde se muestra a chicos tomando licor, a mujeres saliendo de la piscina, la vulgaridad, eso no lo acepto. Ahora veo que Patricio y Fabio (Agostini) también hacen eso, todo por facturar", dijo. De otro lado, La Mackyna y su novia, la cantante Norka Ascue, son los conductores de Chimi Churri de TrivuTV. "Hablamos de farándula, criticamos a quienes se portan mal, acá se habla sin filtros, pero sin mentir", añadió. (M.P.)


FORTACHÓN ASEGURA QUE CHICO REALITY HACE CONTENIDO VULGAR EN REDES SOCIALES.

PATRICIA ALQUINTA

"JÓVENES ME ESCRIBEN"

La participante de El gran chef famosos, está feliz de que nuevas generaciones conozcan su trabajo ahora en el reality de cocina, aunque también le llueven fans y pretendientes mucho menores que ella en las redes sociales.

"Yo tengo 54 años bien puestos, muchos creen que tengo base cuatro, lo cual agradezco, es así que hombres menores que yo me siguen y escriben en redes (risas). Estoy sola, no descarto enamorarme, pero no de un hombre tan menor", dijo. Patricia Alquinta negó haber tenido un romance con Manolo Rojas, a quien conoce cuando trabajaron en programas cómicos años atrás. "Yo era su pareja en una parodia y la gente piensa que éramos pareja. Yo lo quiero mucho a Manolo, somos buenos amigos, grabamos contenido juntos", dijo. (M.P.)


ACTRIZ ESTÁ SUELTA EN PLAZA.









GUNNERS GANARON 2-1 AL REAL MADRID EN EL BERNABÉU

Arsenal mete miedo

Ingleses ratificaron su buen momento y jugarán semifinales de la Champions ante PSG.

Agencias

MADRID. Real Madrid no logró la hazaña. Arsenal volvió a ser mejor y le ganó 2-1 en el Santiago Bernabéu por la vuelta de cuartos de final de la UEFA Champions League 2024-2025. Así, los ingleses se metieron en semifinales, donde enfrentarán a PSG.

El equipo de Carlo Ancelotti salió con la convicción de remontar el 0-3 sufrido en Londres y desde el primer minuto impuso un ritmo frenético.

A los dos minutos, Mbappé parecía abrir el marcador, pero su tanto fue invalidado por un fuera de juego. Un rato después, el VAR tomó el protagonismo. A los 11 minutos, el árbitro François Letexier, convocado por sus videoasistentes, revisó una falta de Asencio sobre Merino en un córner y marcó penal. Saka tuvo la chance de liquidar la serie, pero Courtois adivinó su intención y mantuvo con vida a los blancos.

En el segundo tiempo, el equipo de Ancelotti sintió el paso del reloj y la necesidad del gol. Arsenal aprovechó los espacios: a los 65, Merino filtró un pase entre la zaga y Saka, esta vez, definió con clase para el 1-0 y su revancha personal.

El Real reaccionó de inmediato. Dos minutos después, Vinicius presionó alto, robó tras un error de Saliba y marcó el empate con el arco vacío. Pero esa chispa fue pasajera.

A medida que pasaban los minutos, la frustración crecía en el Madrid. Ya en el descuento, con todo el equipo blanco volcado al ataque, Merino volvió a aparecer con un pase quirúrgico para que Martinelli definiera en soledad el 2-1 y sentenciara la serie.

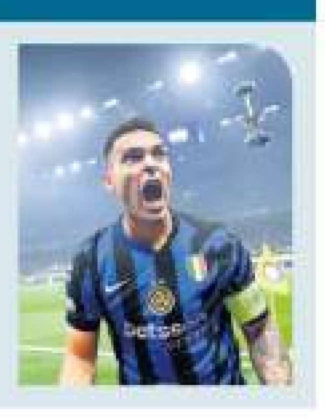
Inter se metió a semifinales

MILÁN. Inter de Milán empató 2-2 contra Bayern Múnich, y con el triunfo 2-1 en Alemania en la ida, logró un global de 4-3 para meterse en las semifinales de la Champions League, donde chocará con el Barcelona.

Tras un primer tiempo sin goles, Harry Kane (52') inauguró el marcador para los bávaros. El Nerazurri reaccionó y remontó con anotaciones de Lautaro Martínez (58') y Benjamin Pavard (61').

Bayern no se rindió y Eric Dier (76') puso el empate y emoción al encuentro buscando un gol más para forzar al alargue, pero no pudo vulnerar la resistencia del Inter.

De esta manera, en la siguiente ronda Inter se medirá ante Barcelona, que viene de eliminar a Borussia Dortmund.



Real Madrid homenajeó a Vargas Llosa

MADRID. En la previa del partido de vuelta de los cuartos de final de la Champions League, entre Real Madrid y Arsenal, el Santiago Bernabéu fue escenario de un emotivo homenaje al escritor peruano Mario Vargas Llosa, fallecido el domingo en Lima a los 89 años.

El club blanco, con el que Vargas Llosa mantenía una estrecha relación, dedicó un minuto de silencio en su memoria. Durante el acto, se proyectó su imagen en las pantallas del estadio, y se recordó su papel como director de la Cátedra Real Madrid-Universidad Europea.

La relación de Vargas Llosa con el Real Madrid se remonta a décadas atrás. En 2010, tras recibir el Premio Nobel de Literatura, fue invitado a realizar el saque de honor en un partido de LaLiga contra el Valencia, siendo ovacionado por la afición.



FOSSATI SERÁ ENTRENADOR DE CREMAS

Una vuelta en 'U'


EL NONO VOLVERÁ A DIRIGIR A LOS CREMAS.

Técnico uruguayo reemplazará a Bustos.

Está de vuelta. Todo está encaminado para que Jorge Fossati vuelva a ponerse el buzo de Universitario de Deportes y reemplazar en el cargo a Fabián Bustos.

Se supo que en las últimas horas la dirigencia crema se puso en contacto con el entrenador uruguayo, quien se encuentra libre tras su salida de la selección peruana.

La dirigencia de la 'U' se decidió por Fossati porque conoce bien el plantel, al que dirigió en la temporada 2023 y con el que campeonó, conoce el medio y porque maneja el mismo sistema de juego que usaba Bustos. Todo eso primó para que la dirigencia apueste por su retorno, teniendo en cuenta que el equipo crema está peleando el título del Torneo Apertura y está en plena participación de la Copa Libertadores.

"Lo concreto es que oficialmente conmigo no se han contactado. Si hubo un contacto indirecto. Recién se dio lo de Bustos a Olimpia", expresó Fossati a la prensa uruguaya el pasado martes.

Se conoció que la dirigencia de Universitario ya tuvo un contacto formal con Fossati y la respuesta fue positiva. En las próximas horas se debe oficializar el retorno del estratega uruguayo a la 'U'.

Y en cuanto a la posibilidad de Reynoso, si bien hubo un interés no prosperó porque le hubiese costado adaptarse al medio y conocer bien al plantel, riesgo que la dirigencia crema no está dispuesta a correr.

Por el momento, con miras al partido de mañana ante Binacional en Juliaca, por la novena fecha del Apertura, Manuel Barreto y Piero Alva dirigirán al equipo.



Vaioli regresa a Los Chankas

César Vaioli regresa a Los Chankas. El entrenador argentino fue anunciado como nuevo técnico del cuadro de Andahuaylas en reemplazo de Jorge Vivaldo.

Los Chankas se medirá mañana (8:00 p.m.) ante Alianza Lima en el estadio Alejandro Villanueva.



Hart gana Súper Prime

El piloto Mario Hart, ocho veces campeón nacional de automovilismo, se consagró como ganador en su categoría de la primera fecha del Súper Prime del Rally Mobil Perú 2025, que se realizó con éxito el sábado en el circuito Ronex Park de Lurín, al sur de Lima.



CRITICÓ DESPROLIJIDAD DE LA FPF

Comizzo habló sobre la selección

Ángel Comizzo, entrenador de Atlético Grau, reveló que rechazó dirigir la selección peruana por la falta de seriedad de la FPF.

"Me gustan los proyectos, las planificaciones y me parecía todo muy desprolijo. Creo que uno cuando tiene que agarrar un trabajo, tiene que ser serio y ver si este era el momento porque, no solo la gente lo pide, sino lo exige. Este era el momento de un recambio generacional, no había otro momento. Era ahora o no sé hasta cuándo", declaró a Máxima Expresión.

"¿En serio creen que yo iba a ser contratado por tres o cuatro partidos? No me gusta la desprolijidad. Es simple, creo que soy claro en lo que digo. Si el panorama era claro, obvio que me hubiese gustado", acotó.

De otro lado, Grau chocará hoy (8:00 p.m.) con Alianza Universidad en Huánuco. (C.L.P.)


ESTÁ PENDIENTE DE ALIANZA.

POETA DE LA ZURDA LOS DESTACA

Cueto aplaude a Noriega y Quevedo

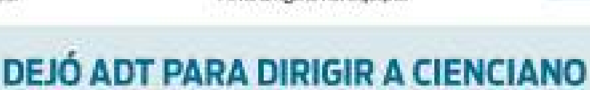
Palabras mayores. César Cueto, ídolo de Alianza Lima, elogió el desempeño de Erick Noriega y Kevin Quevedo.

"Erick Noriega. Tiene un presente muy bonito en Alianza para el fútbol peruano. Ojalá siga consolidándose. Quevedo también destaca, los otros cumplen sus funciones. Juegan para siete puntos", refirió el Poeta de la Zurda al periodista Wilmer Robles.

Cueto aplaudió que "hayan debutado varios chicos en el Morumbí ante Sao Paulo y espero que se sigan consolidando por el bien del fútbol peruano".



DESIO REEMPLAZA A DÍAZ.



DEJÓ ADT PARA DIRIGIR A CIENCIANO

Desio se va para el Cusco

CUSCO. Salió humo blanco en el Cusco. Carlos Desio es el nuevo entrenador de Cienciano en reemplazo de Cristian Díaz.



La dirigencia del Papá llegó a un arreglo con el técnico argentino, quien hasta el domingo dirigió al ADT. Sin embargo, no podrá dirigir al equipo desde el banco, sino desde la tribuna, ya que por las bases del campeonato ningún técnico puede dirigir dos equipos en un mismo torneo. De esta manera, recién podrá dirigir a Cienciano en el Clausura.

Desio llegará hoy a Lima y se sumará al plantel de Cienciano que arribará esta noche para jugar el sábado contra Sport Boys, duelo que será dirigido por Alberto Beingolea de manera interina.

El comando técnico de Desio está integrado por Román Manassero (asistente), Diego Ripacolli (preparador físico) y Mauro Crescimbeni (preparador de arqueros). (C.L.P.)

ADQUIERE LAS LÁMINAS EDUCATIVAS DE EL POPULAR DE MANERA GRATUITA

Una colección especial ideal para los niños del hogar

¡El regalo ideal! Adquiere las nuevas láminas por la compra de tu diario favorito. Encuéntralas en el quiosco más cercano.

LAS PRIMERAS LECTURAS ESTIMULAN LA CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN DE LOS NIÑOS.

Alannis Castañeda Saavedra.

El Popular presenta su nueva colección de láminas educativas: **Coquito, mis primeras lecciones**. Son más de 45 ediciones que incluyen cientos de actividades que impulsan su creatividad, lectura y razonamiento lógico de una manera entretenida. Además, los días sábados vienen con una sorpresa especial que incluye un póster de edición limitada. ¡Colecciónalos todos!

IMPULSA SU CREATIVIDAD

Existen diversas actividades que promueven las habilidades creativas de los niños como dibujar, pintar, cantar o inventar historias. Estas actividades les permiten expresar sus ideas y emociones de una manera divertida.

Al ser creativos, los niños aprenden a imaginar, a pensar de manera diferente y a encontrar soluciones nuevas a los problemas. Además, les da confianza en sí mismos y les ayuda a desarrollar su propio estilo y forma de ver el mundo. ¡Una manera increíble de aprender!



En redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

APRENDIENDO EN CASA

El sistema nervioso

Sistema nervioso periférico

EL DATO
Los nervios son una parte esencial del sistema nervioso periférico y ayudan a transmitir los mensajes entre el cerebro, la médula espinal y el resto de nuestro cuerpo.

El sistema nervioso periférico es una parte muy importante que trabaja junto con el sistema nervioso central, pero se encuentra fuera de él.

Está formado por nervios que salen del cerebro y de la médula espinal para llegar a todas las partes del cuerpo, como los brazos, las piernas y los órganos. Estos nervios llevan los mensajes del cerebro a las diferentes partes del cuerpo y viceversa. Por ejemplo, cuando tocamos algo caliente, los nervios envían una señal al cerebro para que reaccionemos rápidamente.

El sistema nervioso periférico también ayuda a que podamos mover los músculos y sentir cosas como el frío o el calor. Es como una red de cables que conecta todo el cuerpo con el cerebro, permitiendo que nuestro cuerpo funcione de manera correcta. Sin este sistema, no podríamos hacer cosas como caminar, comer o escuchar.







¿Por qué los reflejos son importantes?

Los reflejos son respuestas rápidas que ocurren sin que tengamos que pensarlas. Esto sucede porque los nervios envían una señal a la médula espinal, que responde rápido sin esperar al cerebro. Los reflejos nos protegen de lesiones y peligros, actuando como una alarma. Son automáticos y no requieren que pensemos antes de reaccionar. Es una forma en que nuestro cuerpo se cuida de manera instintiva.

Cuida tu mascota

Si adoptaste una mascota en edad avanzada, asegúrate de que también esté protegida. Recuerda que las vacunas necesitan renovación y no son solo para mascotas jóvenes.



El dato

El entrenamiento basado en recompensas brinda excelentes resultados.

Lo bueno de

Limpieza de oídos Esta acción es importante para prevenir infecciones y problemas auditivos en tus mascotas.



NO REPRIMIR TUS EMOCIONES ES IMPORTANTE PARA SUPERAR EL DOLOR

Cómo sobrellevar la muerte de tu mascota

✦ Si estás pasando por un momento difícil, estos consejos pueden ser de utilidad.

Alannis Castañeda Saavedra.

La pérdida de una mascota, ya sea por un accidente o enfermedad, afecta emocionalmente a sus dueños, dejando secuelas como ansiedad, culpa o el temor de adoptar a otro. En este artículo te brindaremos tips para cuidar de tu salud mental y superar de a pocos esta desagradable situación.



EXPLICA A LOS NIÑOS LO QUE OCURRIÓ DE MANERA SENCILLA Y COMPRENSIBLE.

ACEPTA TUS SENTIMIENTOS



Sentimientos como el enojo, tristeza o simplemente quedarte en silencio son formas de expresar nuestras emociones y sobrellevar nuestra pérdida. Recuerda que todos llevan el dolor a su manera.

BUENOS MOMENTOS

Honra la memoria de tu mascota con buenos recuerdos que hayan pasado juntos. Evita pensar en situaciones tristes que te abruman.



REDIRECCIONA EL TIEMPO

Dedica el tiempo que le dabas a tu mascota y realiza nuevas actividades; esto te dará mayor motivación.



ACUDE A TERAPIA

Si el dolor o el recuerdo son muy persistentes, acude a un especialista para que pueda orientarte mejor.

Mundo animal



Lorena Martínez M. V. (*)

CAMBIO DE CLIMA Y ALIMENTACIÓN EN MASCOTAS

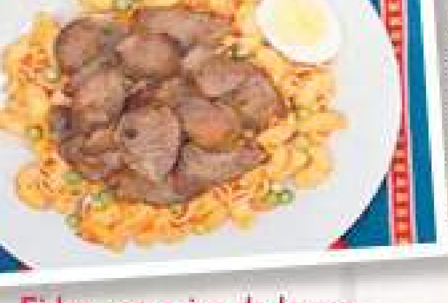
Con la llegada del otoño, es importante balancear su dieta y cuidar de su hidraración para preparar su organismo para la llegada del invierno. En esta época del año, es recomendable brindarles alimentos ricos en proteínas de alta calidad para mantener su energía y vitalidad.

Además, verificar que los alimentos tengan componentes nutricionales que ayuden a reforzar su sistema inmune como el calostro en cachorros o la espirulina en adultos, protegiéndolos de enfermedades comunes durante esta temporada. Adaptar su plan nutricional, con asesoría veterinaria, le permitirá disfrutar del cambio de estación con salud, energía y bienestar.

* Veterinaria en Purina Instituto.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Fideo con guiso de lengua

INGREDIENTES

- 440 gr. de fideo codito.
- 4 filetes de lengua de res.
- Un tomate pequeño.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- Aceite vegetal.
- Una cebolla pequeña.
- 2 huevos de gallina.
- Hoja de laurel, romero y orégano al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Limpiar la lengua, cocinar con hoja de laurel, orégano, agua y sal yodada; una vez cocida picar en cuadraditos; reservar. Dorar en aceite ajo molido, cebolla picada, tomate licuado y romero; luego, incorporar la lengua cocida, soasar; cocinar a fuego medio asta romper hervor. Sancochar el fideo codito, escurrir y mezclar con el guiso. Finalmente, sirve el guiso acompañado de huevo sancochado.

Secreto del chef

Para un mayor disfrute del platillo, opta por preparar una rica y nutritiva ensalada de frejoles.

TIPS

1 EVITA SIEMPRE EL SOBREPESO

La obesidad causa problemas de salud a largo plazo, como diabetes o enfermedades cardiacas. Controla su alimentación y proporciona ejercicio regular. Además, una dieta equilibrada y adecuada a las necesidades específicas de tu mascota previene complicaciones.



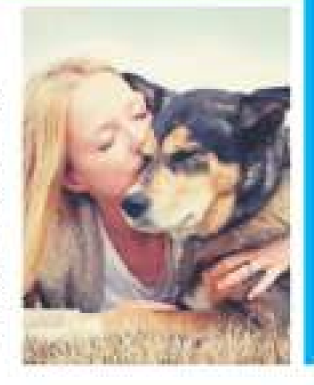
2 ELIMINA LAS PULGAS Y LAS GARRAPATAS

Usa productos antiparasitarios específicos como pipetas o collares para prevenir pulgas y garrapatas, especialmente en zonas de riesgo. Aplícalos según las indicaciones del veterinario y revisa el pelaje de tu mascota con frecuencia. Mantén también limpio su entorno para reforzar la protección.



3 ATENCIÓN Y CARIÑO CONSTANTE

Las mascotas son miembros de la familia. Asegúrate de pasar tiempo con ellas, acariciarlas y brindarles cariño para su bienestar emocional. La atención y el afecto fortalecen el vínculo con sus cuidadores, reducen el estrés y contribuyen a su felicidad. Una mascota feliz suele ser más sociable y activa.



Gaturro

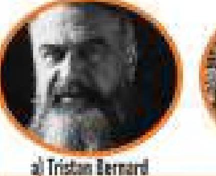


Sudoku

9		8			1	6		
	6		3		7			9
	4		2				3	1
3		6		5	8		9	4
		5				2		
8				7	2		5	
1			4		5			7
		2		6			1	8
	7	9			3	4		

¿Quién lo dijo?

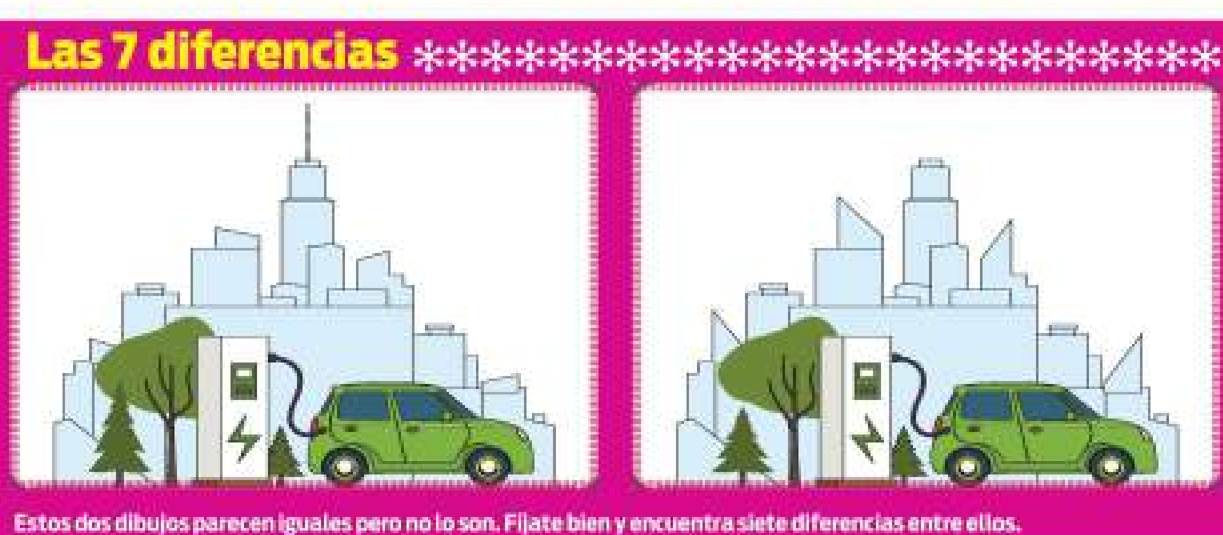
"Dos cosas me admiran: la inteligencia de las bestias y la bestialidad de los hombres."


a) Tristan Bernard


b) Georges Brassens


c) Jean de Limur

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fijate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Trajeron amigos
Hace tiempo perdí unos kilos, los desgraciados encontraron el camino de regreso y trajeron unos amigos.

acertijo

Se maquillan
¿Es verdad que los flamencos se "maquillan" para encontrar pareja?

Soluciones de ayer



El acertijo: Las flores hoy huelen menos no porque su fragancia sea menor sino porque no llega a nuestro olfato de igual manera. Su olor se muere por el camino. Es decir, las sustancias aromáticas de las flores se enlazan con mucha facilidad con otros compuestos químicos propios de la polución presente en el aire y pierden sus propiedades aromáticas.

¿Quién lo dijo?: Tristan Bernard.

Sopa de letras

I	F	J	M	U	A	Q	O	A	W	G	S	D	C	T	E	Z	K	A	X	B	V	Y	R
R	L	K	X	H	M	B	O	V	L	G	J	I	Q	A	F	W	C	U	S	P	Y	Z	R
A	D	L	T	R	E	S	Z	C	E	M	E	H	Q	L	G	F	B	Y	V	N	J	E	A
S	I	W	M	P	T	V	T	H	N	Y	A	U	W	P	K	F	J	M	G	N	V	R	A
T	Z	O	R	D	B	S	E	U	L	F	M	C	W	Y	R	N	L	Q	P	A	C	S	Z
R	O	E	B	X	I	G	D	T	A	M	Z	X	E	F	T	Q	U	V	L	H	S	D	A
E	B	Y	E	R	C	R	W	L	C	J	I	T	K	N	W	S	B	C	I	J	Z	E	N
A	O	Y	W	A	J	R	E	V	E	I	U	F	M	L	A	U	M	V	P	E	Z	H	J
D	O	C	E	B	Q	K	T	C	S	R	Y	D	F	W	E	D	O	G	B	R	V	C	N
O	H	K	B	Q	T	A	C	I	T	A	M	O	T	U	A	S	O	M	A	A	U	T	O
R	Z	Q	G	P	E	H	Y	D	I	O	K	O	C	L	J	F	V	S	M	R	T	V	T
Z	A	D	E	U	Q	S	U	B	Y	O	R	E	S	C	J	D	N	W	E	Q	E	R	I
O	C	I	T	A	M	R	O	F	N	I	D	I	D	S	I	T	J	C	T	U	N	S	C
G	U	I	E	M	S	C	T	P	K	W	X	A	O	I	O	A	B	R	S	I	R	L	I
Y	F	S	B	L	G	O	P	C	J	W	R	V	T	S	P	I	Z	E	I	C	E	F	A
N	S	E	N	O	I	C	C	E	R	I	D	T	G	S	O	R	C	Q	S	O	T	V	S
E	I	F	R	O	T	O	M	V	Y	K	O	R	B	S	I	X	Q	I	M	S	N	H	Z
U	G	W	A	L	P	A	L	A	B	R	A	S	Y	L	H	L	O	P	V	X	I	K	J
A	Q	U	F	Z	G	M	S	D	W	B	K	A	R	B	O	L	E	S	A	R	N	T	J
N	G	X	C	D	R	W	S	O	D	A	T	L	U	S	E	R	D	F	Y	G	E	E	L
I	V	R	B	U	S	C	A	D	O	R	C	N	Z	N	J	I	Z	T	X	K	W	S	S
G	R	L	V	O	P	S	E	R	O	D	I	V	R	E	S	A	V	I	S	O	S	Y	N
A	G	D	B	Z	O	H	A	X	P	F	V	E	S	I	U	T	C	Z	C	L	G	M	A
P	S	O	V	P	B	W	I	N	F	O	R	M	A	C	I	O	N	J	I	M	I	A	O

MOTOR DE BÚSQUEDA

- ☐ ALMACENADOS
- ☐ ÁRBOLES
- ☐ ARCHIVOS
- ☐ AUTOMÁTICA
- ☐ AVISOS
- ☐ BUSCADOR
- ☐ BÚSQUEDA
- ☐ CLAVE
- ☐ DIRECCIONES
- ☐ DIRECTORIOS
- ☐ ENLACES
- ☐ INFORMACIÓN
- ☐ INFORMÁTICO
- ☐ INTERNET
- ☐ JERÁRQUICOS
- ☐ LISTADO
- ☐ MOTOR
- ☐ NOTICIAS
- ☐ PÁGINA
- ☐ PALABRAS
- ☐ PIDE
- ☐ RASTREADOR
- ☐ RESULTADOS
- ☐ SERVICIOS
- ☐ SERVIDORES
- ☐ SISTEMA
- ☐ TEMA
- ☐ WEB

Consultorio sentimental

No me siento atraída por mi novio

VANESSA (30). Doctora Cora, estoy saliendo con alguien que me trata bien, es atento, respetuoso y siempre está cuando lo necesito, pero no me atrae físicamente. Me siento culpable por esto, porque sé que muchas matarían por un hombre así. A veces me obligo a sentir algo más, pero cuando me besa, no pasa nada. No quiero romperle el corazón, pero tampoco quiero quedarme en una relación solo por lástima. Mis amigas me dicen que debería ser honesta con él y evitar ilusionarlo más. ¿Estoy siendo superficial o simplemente honesta con lo que mi cuerpo y mente me dicen? ¿Qué debería hacer? Tengo miedo a su reacción, oriénteme.



RESPUESTA

Querida Vanessa, el deseo también es parte del amor. No estás obligada a quedarte con alguien solo porque "tiene todo bien en papel". Si no hay conexión física ni emocional completa, con el tiempo eso pesa. Sé clara contigo y con él antes de que crezca una mentira y la situación empeore. Buena suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Tienes muchas actividades pendientes y no estarías atendiéndolas con el rigor y el tiempo que merecen. Cuidado, podrías complicarte después y dilatar todo lo que está en marcha. Organízate.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Limas asperezas con personas con las que habías discutido. Llegar a un acuerdo te permitirá poner en marcha una serie de actividades que se vieron interrumpidas por falta de apoyo.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Ese traslado o viaje que tenías programado se realizará de manera satisfactoria. Cuida todo lo documentario o legal que tengas pendiente. Podrían surgir algunas complicaciones si te confías.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Estarías por asumir un castigo o amonestación por no cumplir con las reglas establecidas, pero gracias a tu poder de convencimiento y el apoyo del entorno, lograrás evitarlo. Recibirás un dinero.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Aunque cuentes con el capital para realizar esa compra o proyecto que tienes en mente, no debes acelerarte. Podrías adquirir algo que no te sea del todo útil y luego te arrepentirías. Espera.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Notas cierta ligereza en la propuesta de esa persona que dirá mucho para convencerte. Algo te dice que no actúa con sinceridad y decidirás descartar su oferta. Paciencia, llegará algo mejor.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
El estrés te haría saltar de un tema a otro sin considerar los detalles y la observación minuciosa. Cuidado, podrías cometer algún error. Relájate y trata de avanzar sin ejercer tanta presión en ti.

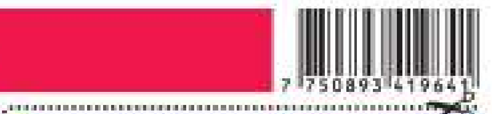
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Un tema financiero o una deuda no sale de tu mente y esto no te está permitiendo concentrarte en tus actividades. Mantén la calma, en poco tiempo tendrás al frente las soluciones.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
El dinero con el que cuentas no alcanzaría para cubrir todo aquello que está pendiente, pero gracias a tu capacidad para calcular y negociar costos, harás que todo encaje de manera exitosa.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Luego de un periodo de carencias y pérdidas, llega a tus manos una oportunidad para iniciar un negocio o una actividad laboral. Todo empieza a cambiar de una manera positiva, prepárate.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Sabes que el momento no es el adecuado para iniciar esa inversión. Paraliza todo aquello que pueda resultar riesgoso. Las consecuencias se verían de manera inmediata, no te aceleres.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Una persona que compite contigo intentará ponerte trampas o bloqueos para que tu imagen y labor se vea perjudicada. Identifícala y cuida al máximo el desarrollo de tus gestiones, recuérdalo.



MAXWELL, HENRIO
LUCHO REYNA
FERMIO
RUIDO DEL TAMBOR
VACUNO DE 1 A 2 AÑOS
LATERALES DE LA...
AVIÓN DE REACCIÓN
HORRIBLE
VÍTOR DEPORTIVO
ANTIGUA MEDIDA CHINA
21 Y 18 DEL ABECE
COBRE
ORO
JAI... JUEGO DE PELOTA
SEÑOR (ABREV.)
HOMBRE MURCIÉLAGO
LUIS NANI
ARRULLO
COSA DE POCO O NINGÚN VALOR
PARTE DE LAS PLANTAS
TESLA
ESPIGA (INGL.)
ESTACIÓN DEL AÑO
RESINA FÓSIL
ESCUCHAR
REY (FRANC.)
TRASLADAR
PATADA DE LAS BESTIAS
ANILLO
TAU
MONEDA RUMANA (PL.)
COMBATE
DIOS DEL AMOR
NEGACIÓN
AVE FABULOSA
CUSTODIO DEL ARCA
REGLA DE DIBUJO
EDER MILITAO
CALLE (FRANC.)
CONVICTO
PUNTO CARDINAL
NECESIDAD DE BEBER
IVÁN ZAMORANO
LOGRAR, ALCANZAR, CONSEGUIR
ONCE
ROPA MUY HOLGADA
GERMANIO
PREFIJO: VINO
DENOTA DESPRECIO
BATRACIO ANURO
SIGMA, DELTA
BLANCO Y NEGRO
ESCANDIO
HUGO "EL CHOLO"...
MANIJA

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

Zinc: un nutriente clave para evitar la inflamación

El zinc es un mineral esencial que el cuerpo necesita para muchas funciones, incluyendo el sistema inmune, la cicatrización de heridas y la salud metabólica. Además, juega un papel importante en la regulación de la inflamación, proceso que puede afectar la salud cuando se mantiene por mucho tiempo.

¿Qué es la inflamación y cómo influye el zinc?

La inflamación es la respuesta natural del cuerpo ante infecciones, lesiones o toxinas. Sin embargo, cuando se mantiene en el tiempo, puede causar problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, artritis y trastornos metabólicos.

Uno de los factores que activa la inflamación es el factor nuclear kappa B (NF- B), proteína que se encuentra en las células inmunitarias. Cuando se activa, viaja al núcleo de la célula y promueve la producción de sustancias inflamatorias como las interleucinas (IL-6, IL-8), el TNF- y la COX-2, que contribuyen a la inflamación.

El zinc ayuda a regular este proceso de varias maneras porque:

1. Reduce el estrés oxidativo: el zinc actúa como antioxidante, ayudando a neutralizar sustancias llamadas especies reactivas de oxígeno (EROs), que pueden activar la inflamación.
2. Evita la activación del NF- B: el zinc estimula una proteína llamada A20, que bloquea la activación del NF- B y reduce la inflamación en el cuerpo.
3. Modula la respuesta inflamatoria: favorece la activación de PPAR- , receptor que regula la inflamación y mantiene el equilibrio en las células.

¿Por qué es importante consumir suficiente zinc? El cuerpo no produce zinc por sí mismo, por lo que debe obtenerse a través de la alimentación. Para obtener suficiente zinc, es recomendable incluir en la dieta:

-Frutos secos y semillas (calabaza, girasol, ajonjolí).
-Legumbres (garbanzos, lentejas, frejoles).
-Cereales integrales.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

BERLÍN. Fatou, la gorila más longeva del mundo, celebró su cumpleaños 68 en el zoológico de Berlín. Como regalo recibió una torta de sus frutas preferidas, además de un masaje de su cuidador.



Rompe récord de pataditas con balón

LA HABANA. El ex futbolista Erick Hernández (58) consiguió el récord de dominio del balón con casi 14 mil golpes con la cabeza y los pies en Cuba, donde en una hora completó 13.985 toques. El multirrecordista mundial y Guinness de dominio del balón rompió así su propia marca en este estilo, cuando el 15 de julio del 2023 dominó la pelota durante tres horas, cuatro minutos y dos segundos, marca homologada en los récords Guinness. "Estoy haciendo bien el trabajo y es un reto a mi edad que me obliga entonces a llegar a casi al prefeccionamiento", dijo.